

# Hama Natto's Smooth Raw Chocolate

Fellow Food Health Care



2017  
November

## 糖質が気になる方へ！低糖質レシピ

### 濱納豆のなめらか生チョコ

1個あたり糖質量1.2gの低糖生チョコレート！

作成時間.....6時間  
カロリー.....1656kcal  
塩分.....0.8g  
糖質.....29g

#### ■ 材料 25個分(2cm角)

濱納豆.....25粒  
クルミ.....5個  
カカオマス.....50g  
製菓用チョコレート(73%).....40g  
生クリーム  
(乳脂肪分35%).....150g  
ラカントS液体.....50g  
ブランデー.....5g  
無塩バター.....40g  
ココアパウダー.....適量

#### ■ 作り方

- 1 カカオマスとチョコレートをボウルに入れておく。
- 2 生クリームを鍋で沸騰させる。  
沸騰したら“1”に一気に入れて  
泡立て器で混ぜ合わせ、乳化させる。
- 3 “2”にラカントS液体・ブランデー・無塩  
バターの順に入れて、混ぜ合わせる。
- 4 全体に綺麗に乳化したら、ラップを  
敷いたバットに流して、常温の涼しい  
場所に半日ほど置いて固める。
- 5 固まったら、冷蔵庫へ入れて  
3~4時間さらに冷やし固める。
- 6 ナイフが入るくらいの固さになったら、お好み  
の大きさにカットし、ココアパウダーをまぶし  
濱納豆と刻んだクルミをトッピングする。

#### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

濱納豆は蒸した大豆に麹菌と小麦を加えて  
発酵させ、塩水の中に漬けて半年から1年  
寝かした後、天日で乾燥させて作ります。  
発酵食品である濱納豆には腸内環境を整える  
作用があり、大豆に含まれるイソフラボンには  
更年期障害の予防に期待されています。  
ただし、塩分が多く含まれているので  
食べ過ぎには注意してください。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



塩分の高い濱納豆と  
甘いチョコレートの  
相性がとても良い！  
美味しい！！

豊橋ハートセンター 管理栄養士  
小山 通子 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部  
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

#### ■ シェフからのワンポイントアドバイス

チョコレートは冷やし過ぎるとカットしにくくなります。  
ナイフを少し温めながらカットするとよいでしょう。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐



鈴木孝彦院長 オススメ！

・SARAYA ラカントS

豊橋・名古屋・岐阜

各ハートセンター

喫茶・売店にて発売中

カロリー・糖質ゼロの自然派甘味料  
砂糖と同じ甘さでそのまま使えて便利です！